



HELADO DE YOGUR SABOR VAINILLA

 8 porciones

INGREDIENTES

- 575 gramos de yogur griego
- 2 cucharadas soperas de miel (36 g)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Vertemos los yogures griegos en una jarra sacando el exceso de suero junto a la miel y la vainilla. Removemos con unas varillas hasta obtener una crema ligera y homogénea. Pasamos a un recipiente y congelamos. Para hacer este helado a mano debemos remover cada cierto tiempo la mezcla o simplemente verterlo en la heladora y dejar que se haga durante unos 20 minutos. Una vez listo lo tapamos con papel de horno y cerramos bien. Si utilizamos yogures griegos sin azúcar, podemos doblar la cantidad de miel, y si preferimos cambiarla por azúcar, pondremos en la mezcla unos 100 g.

2º receta de directo al paladar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (77 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 148 kcal | 114 kcal | 6 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 5 g | 9 % |
| H. CARBONO | 10 g | 7 g | 3 % |
| AZÚCARES | 4 g | 3 g | 4 % |
| GRASA | 10 g | 7 g | 10 % |
| GRASAS SATURADAS | 6 g | 5 g | 24 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g | 0 g | 0 % |
| SODIO | 68 mg | 52 mg | 2 % |